

Vermijding

We proberen vrijwel allemaal van tijd tot tijd onze gedachten en gevoelens te verdringen. En onplezierige situaties of activiteiten gaan we uit de weg. Als dit werkt zonder dat dat kwaad kan, is het geen probleem. Maar als het vaak en in veel situaties gebeurt, kan het ons geluk en de kwaliteit van ons leven in de weg gaan staan.

De zelftest op de volgende pagina helpt je te bepalen of jij ontvankelijk bent voor deze typen vermijding. Gebruik de getallen 1 tot en met 4 om aan te geven in hoeverre elke uitspraak voor jou geldt.

Tel naderhand je scores bij elkaar op. Als je op beide onderdelen een score van 11 tot 14 had, is er bij jou mogelijk sprake van een middelmatige neiging tot niet-helpend verdringen of vermijden.

Als je op beide onderdelen een score tussen 15 en 20 had (of een totaalscore tussen 30 en 40) kan bij jou het verdringen en vermijden weleens in een ernstig problematische mate aanwezig zijn. Mogelijk worstel je vruchteloos met het niet bezig hoeven zijn met onplezierige gedachten, herinneringen of gevoelens. Of misschien geldt voor jou dat je belangrijke taken voor je uit schuift of situaties of activiteiten vermijdt die je zouden kunnen helpen om waardevolle doelen te bereiken.

ZELFTEST: TWEE TYPEN VERMIJDING

1	2	3	4
Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak

Verdringing van gedachten of gevoelens:

- _____ Als ik aan iets naars moet denken doe ik heel erg mijn best om er niet meer aan te denken.
- _____ Als er negatieve gedachten in me opkomen probeer ik die uit mijn hoofd te zetten.
- _____ Ik probeer mezelf af te leiden als ik iets onplezierigs voel.
- _____ Ik doe mijn best om van gevoelens die me van streek maken af te komen.
- _____ Als er nare herinneringen naar boven komen, probeer ik die uit mijn hoofd te zetten.

Vermijding van situaties, gedragingen of activiteiten:

- _____ Als ik denk dat iets mij een ongemakkelijk gevoel zal geven, doe ik het niet.
- _____ Ik heb de neiging om onplezierige dingen die wel moeten gebeuren uit te stellen.
- _____ Ik wring mezelf in allerlei bochten om stressvolle situaties te vermijden.
- _____ Als ik me ongemakkelijk voel in een situatie ga ik er snel vandoor.
- _____ Ik vermijd het om dingen te doen die ongemakkelijke gedachten en gevoelens veroorzaken.